

## Diese Woche im Kisterl:

Karotten

Süßkartoffel

Topinambur

Pastinake

Salat

Chinakohl

Zwiebel

Knoblauch

Stangensellerie

Hokkaido Kürbis

Stängel- Brokkoli

Asia Salat

Mizuna, Red Mizuna, Metis, Yellow Green Curled

Pak Choi

Paprika

Mangold

Wassermelonen- Rettich

Petersilie

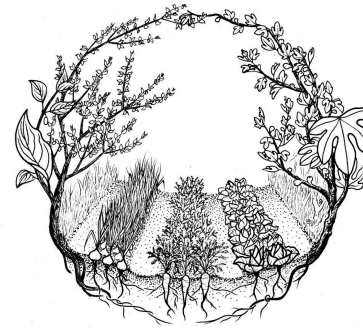
Rosmarin

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 26. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler\*innen,

Zwei Kisterl kommen noch zu  
dir nach Hause, bevor es in die  
Winterpause geht.

## Rezepte:

Udon Nudeln mit Asiatischer Wokpfanne  
und Korean Style Tofu

### *Nudeln*

- **Teig zubereiten:** In einer großen Schüssel 250 g Mehl und 1/2 TL Salz vermengen. Langsam das Wasser (ca.100 ml) hinzufügen und verrühren, bis ein Teig entsteht.
- **Kneten:** Den Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche legen und 5-10 Minuten lang kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Wenn der Teig zu klebrig ist, mehr Mehl hinzufügen.
- **Ruhen lassen:** Den Teig in Folie wickeln und 30 Minuten kühl ruhen lassen.
- **Ausrollen:** Nach der Ruhezeit den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Den Teig bemehlen und dann zweimal übereinander falten.
- **Nudeln schneiden:** Den Teig in Streifen schneiden, um die Nudeln zu formen. Lasse die Nudeln auf einem bemehlten Tablett oder Wäscheständer etwa 15-30 Minuten trocknen.

- **Kochen:** Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser für etwa 2-3 Minuten kochen, bis sie al dente sind. Dann abgießen und beiseite stellen.

### **Wok**

- Das Gemüse vorbereiten: Chinakohl, Paprika, Pak Choi und Karotten in dünne Scheiben, Zwiebel in Ringe, Sellerie und Brokkoli schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken.
- In einem Wok oder einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen. Zuerst Zwiebel und Ingwer, dann Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Das restliche Gemüse hinzufügen und bei starker Hitze 5–7 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
- Mit Sojasauce, Reisessig und Honig ablöschen, dann den Ingwer und die Chili hinzufügen.
- Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben und alles gut vermengen.
- Mit Schwarzkümmel garnieren.

### **Korean Style Tofu**

- Tofu vorbereiten: Den Tofu in Würfel schneiden und mit einem Küchentuch leicht abtupfen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
- Tofu panieren: Die Tofuwürfel mit Maisstärke oder Kartoffelstärke bestäuben, sodass sie rundum bedeckt sind.
- Sesam rösten: Den Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Öl anrösten, bis er goldbraun ist. Beiseite stellen.
- Tofu braten: Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundum goldbraun braten, etwa 5-6 Minuten. Falls du es schärfer magst, füge die Chili-Flocken während des Bratens hinzu.
- Sauce zubereiten: Den Tofu mit Reisessig, Honig oder Ahornsirup und Sojasauce ablöschen. Kurz köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
- Sesam hinzufügen: Den gerösteten Sesam über den Tofu streuen und gut vermengen.

### **Ofengemüse mit Topinambur, Karotten, Süßkartoffeln und Rosmarin**

- Den Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Süßkartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Die Topinambur-Knollen gründlich waschen (nicht schälen) und ebenfalls in Stücke schneiden.
- Das Gemüse in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin vermengen.
- Das Gemüse gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und im Ofen 30-40 Minuten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Gelegentlich wenden, damit das Gemüse gleichmäßig röstet.

### **Wassermelonen-Rettich und Asia-Salat**

- Den Wassermelonen-Rettich in feine Scheiben schneiden. Den Asia-Salat in kleine Stücke zupfen.
- In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Das Gemüse in einer großen Schüssel anrichten und das Dressing darüber gießen. Alles gut vermengen und servieren.

### **Kürbis und Mangold-Curry mit Reis**

- Den Kürbis entkernen und in Würfel schneiden. Den Mangold waschen und in Streifen schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten, bis sie duften.
- Den Kürbis hinzufügen und kurz mitbraten. Dann mit Currypulver bestreuen und mit Kokosmilch ablöschen. Alles gut verrühren und zum Kochen bringen.
- Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
- Sobald der Kürbis weich ist, den Mangold hinzufügen und das Curry 5 Minuten köcheln lassen, bis der Mangold zusammenfällt. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Kürbis-Mangold-Curry zusammen mit dem Reis servieren.